ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

легкие салаты для похудения

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В нашем издании вы найдете огромное количество рецептов салатов, которые помогут сбросить лишний вес и разнообразят меню сторонников здорового образа жизни. Готовить их легко и просто, мы уверены в том, что большинство ингредиентов уже находится в вашем холодильнике!

- Легкие салаты для похудения
  - Салаты из овощей и зелени
    - Винегрет с квашеной капустой
    - Винегрет с огурцами и сметаной
    - Винегрет с яблоками и зеленым горошком
    - Винегрет с мочеными яблоками
    - Салат из моркови с квашеной капустой
    - Салат из моркови с сыром
    - Салат из свеклы с черносливом
    - Салат из квашеной капусты с луком
    - Салат из помидоров со сладким перцем
    - Салат из редьки с яблоками
    - Зеленый салат со сметаной
    - Салат из репы и редьки со сметаной
    - Салат из белокочанной капусты и клюквы
    - Салат из моркови с яблоками
    - Салат из фасоли с оливками
    - Салат из огурцов с помидорами и маслом
    - Салат из сельдерея с виноградом
    - Салат из белокочанной капусты с яблоками и сахаром
    - Салат из огурцов и листьев одуванчика
    - Салат из спаржи и моркови
    - Салат из огурцов и редиса
    - Салат из моркови с курагой
    - Салат из макарон, кукурузы и базилика
    - Салат капустный с морковью и огурцом
    - Салат из овощей и брынзы
    - Салат из шпината с кедровыми орехами
    - Салат с укропом и огурцами
    - Салат из чечевицы с зеленым луком
    - Салат из свеклы с яблоками
    - Салат из фасоли с грецкими орехами
    - Салат из репы и лука-резанца
    - Салат из маслин с сыром фета

- Салат из шпината и цикория
- Салат из огурцов с морковью и чесноком

- Салаты из грибов
  - Салат из грибов и печени
  - Салат из шампиньонов с креветками и авокадо
  - Салат из шампиньонов с редисом
  - Салат из маринованных грибов
  - Салат из белых грибов с яйцами
  - Салат из шампиньонов с телятиной
  - Салат из грибов с чесноком и хреном
  - Салат из лисичек с кедровыми орешками
  - Салат из соленых грибов со сметаной
  - Салат из шампиньонов с телятиной
  - Салат из шампиньонов и соленых огурцов
  - Салат из грибов с сыром
  - Салат из рыжиков
  - Салат из грибов с овощами
  - Салат из шампиньонов и репчатого лука
  - Салат картофельный с маринованными грибами
  - Салат из грибов с рисом и курицей
  - Салат из грибов с морковью и орехами
- Салаты с мясом
  - Салат из курицы с овощами в медовом соусе
  - Салат из говядины и редьки
  - Салат из мяса кролика с сельдереем
  - Салат из курицы с вареными овощами
  - Салат из колбасы и ветчины
  - Салат из мяса гуся с яблоками
  - Салат из курицы и белокочанной капусты
  - Салат из индейки и яблок
  - Салат с отварным языком
  - Салат из жареной утки
  - Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком
  - Салат из курицы с яблоком и рисом
  - Салат из утки, моркови и смородины
  - Салат из говяжьего языка с овощами
  - Слоеный салат из мяса и овощей
  - Салат мясной
  - Салат из говядины и консервированного зеленого горошка
  - Салат из вареной ветчины и цветной капусты
  - Салат из говядины и помидоров
  - Салат с сыром и окороком

- Салат из телятины с цветной капустой
- Салат из курицы с краснокачанной капустой

- Салаты из рыбы и морепродуктов
  - Салат из креветок и семги
  - Салат из сазана с маринованными огурцами
  - Салат из камбалы с креветками
  - Салат из сельди и свинины
  - Салат из морских гребешков
  - Салат из креветок с ананасом
  - Салат из сельди со сметаной
  - Салат из кальмаров с помидорами
  - Салат из морского окуня с помидорами
  - Салат с сельдью, яблоками и свеклой
  - Салат из морепродуктов
  - Салат с маринованной форелью
  - Салат из консервированного тунца и сладкого перца
  - Салат из сельди и фасоли
  - Салат из тыквы с кальмарами
  - Салат с консервированным лососем и фасолью
  - Салат из макарон и тунца
  - Салат из консервированной рыбы и сыра
  - Салат из креветок
  - Салат из кальмаров с грейпфрутом
  - Салат из крабов с авокадо
  - Салат из семги с яблоками
  - Салат из крабовых палочек с капустой и кукурузой
  - Сельдь «под шубой»

Легкие салаты для похудения
Составитель Сергей Павлович Кашин

Салаты из овощей и зелени

Винегрет с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 250 г свеклы, 150 г огурцов, 120 г моркови, 120 мл растительного масла, 50 г сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить на сковороду с 50 мл растительного масла и тушить до мягкости, после чего остудить. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной водой, затем измельчить. Огурцы помыть и нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, посыпать сахаром, заправить оставшимся растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Винегрет с огурцами и сметаной

Ингредиенты

300 г картофеля, 170 г свеклы, 150 г огурцов, 100 г моркови, 150 г зеленого лука, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу и картофель отварить в кожуре, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Зеленый лук помыть и измельчить. Морковь отварить, очистить и нарезать кружочками.

Огурцы помыть и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

Винегрет с яблоками и зеленым горошком

Ингредиенты

150 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г зеленого горошка (консервированного), 50 г белокочанной капусты (свежей), 100 г моркови, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого лука, 50 г листового салата, 20 г зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, 50 г сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и свеклу сварить, не очищая, в подсоленной воде. Затем остудить их, очистить и нарезать кубиками.

Помидоры помыть и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук помыть, обсушить и измельчить.

Огурцы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки тщательно помыть и измельчить.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть кубиками.

Листовой салат помыть, обсушить и нарезать соломкой. Капусту нашинковать.

Подготовленные ингредиенты вместе с консервированным горошком выложить в салатник, посыпать сахаром, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Винегрет с мочеными яблоками

Ингредиенты

200 г картофеля, 2 яблока (моченых), 2 свеклы, 1 морковка, 2 огурца (соленых), 100 г капусты (квашеной), 1 помидор, 50 г зеленого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 20 г сахарного песка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу, морковь и картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Моченые яблоки мелко нарезать. Огурцы очистить от кожицы и нарубить соломкой. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и измельчить. Зелень укропа и петрушки и зеленый лук помыть, обсушить и мелко нарезать. Помидор помыть и нарезать ломтиками.

Для приготовления заправки соединить горчицу, соль, молотый перец, сахар, растительное масло, уксус и тщательно растереть.

Выложить в салатник картофель, свеклу, морковь, яблоки, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, квашеную капусту, огурцы, полить заправкой, перемешать, украсить ломтиками помидора и подать на стол.

Салат из моркови с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г моркови, 100 г капусты (квашеной), 20 мл растительного масла.

Способ приготовления

Морковь помыть и натереть на средней терке. Добавить к моркови квашеную капусту и растительное масло, затем все перемешать.

Салат из моркови с сыром

Ингредиенты

300 г моркови, 200 г сыра (любого, твердых сортов), 20 г зеленого лука, 15 г зелени укропа и петрушки, 30 г майонеза (низкокалорийного), 10 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Вымытые зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Сыр натереть на крупной терке. Соединить морковь с сыром, майонезом, измельченной зеленью и лимонным соком, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

Салат переложить в салатник, украсить веточками зелени и подать на стол.

Салат из свеклы с черносливом

Ингредиенты

500 г свеклы, 50 г грецких орехов, 50 г чернослива (без косточек), 100 г сметаны, 10 г хрена (тертого), 10 мл столового уксуса, сахар, соль.

Способ приготовления

Свеклу помыть, отварить, охладить, очистить, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и сбрызнуть уксусом. Грецкие орехи тщательно измельчить и посыпать ими свеклу. Чернослив нарезать кусочками и выложить на свеклу с орехами.

Для приготовления соуса сметану смешать с тертым хреном, солью и сахаром.

Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из квашеной капусты с луком

Ингредиенты

700 г капусты (квашеной), 150 г репчатого лука, 150 мл растительного масла.

Способ приготовления

Квашеную капусту поместить в дуршлаг и промыть холодной водой. После этого выложить ее в салатник.

Репчатый лук очистить, помыть, измельчить и соединить с капустой. Салат полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из помидоров со сладким перцем

Ингредиенты

300 г помидоров, 2 яйца, 300 г сладкого перца, 150 г зеленого лука, 50 г зелени петрушки, 200 г сметаны, 10 г соли.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук помыть и измельчить. Помидоры помыть и нарезать ломтиками.

Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть полосками. Выложить помидоры, перец и лук в салатник, полить заправкой, приготовленной из сметаны и соли, перемешать и подать на стол, украсив измельченной зеленью петрушки и ломтиками яиц.

Салат из редьки с яблоками

Ингредиенты

400 г яблок (сладких), 400 г редьки, 200 г сметаны, 50 г сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать.

Редьку очистить от кожуры, помыть, натереть на крупной терке, посолить, слить образовавшийся сок.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посыпать сахаром, полить сметаной, перемешать и подать на стол.

Зеленый салат со сметаной

Ингредиенты

800 г листового салата, 200 г сметаны, 50 г сахарного песка, 10 г соли.

Способ приготовления

Листовой салат помыть, стряхнуть воду, слегка обсушить, нарезать тонкой соломкой и выложить в салатник. Соединить сметану, сахар и соль, полить полученной заправкой салат и подать его на стол.

Салат из репы и редьки со сметаной

Ингредиенты

300 г редьки, 300 г репы, 100 г сметаны, 20 г листового салата, 20 г зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Репу и редьку помыть, очистить и тонко нарезать. Добавить к подготовленным овощам измельченный салат, посолить, поперчить, полить сметаной и перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 100 г клюквы, 200 г моркови, 15 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, 15 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Морковь помыть, очистить и натереть на средней терке. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить.

Все продукты смешать, добавить предварительно вымытую клюкву, сахар, соль, лимонный сок и растительное масло, еще раз перемешать и дать постоять 30 минут.

Салат из моркови с яблоками

Ингредиенты

200 г яблок, 600 г моркови, 200 г сметаны, 20 г сахарного песка.

Способ приготовления

Яблоки помыть, разрезать на две части, удалить сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Морковь очистить, натереть на средней терке и вместе с яблоками выложить в салатник.

Для приготовления заправки сметану соединить с сахаром, полить ею салат, перемешать и подать на стол.

Салат из фасоли с оливками

Ингредиенты

300 г фасоли (вареной), 100 г оливок (без косточек), 200 г огурцов (соленых), 2 яйца, 150 г картофеля, 100 г моркови, 130 г репчатого лука, 50 г сметанного соуса, 5 г хрена (тертого), соль.

Способ приготовления

Сваренный в мундире картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Огурцы, вареные морковь и яйца измельчить, добавить фасоль, соединить с картофелем, посолить и выложить в салатник.

Рубленый лук и натертый хрен смешать со сметанным соусом, заправить салат получившейся смесью и украсить оливками.

Салат из огурцов с помидорами и маслом

Ингредиенты

100 г огурцов, 300 г помидоров, 100 г репчатого лука, 1 сладкий перец, 30 г зелени укропа и петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, измельченные перец, укроп и петрушку.

Салат посолить, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из сельдерея с виноградом

Ингредиенты

300 г сельдерея, 200 г майонеза (низкокалорийного), 200 г темного винограда, 50 г лимона, 20 г грецких орехов (измельченных), 20 г зеленого салата, 20 г зеленого лука, 30 г мяты и мелиссы, соль.

Способ приготовления

Сельдерей и салат помыть, крупно нарезать, сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком и выложить в салатник. Виноград помыть, разрезать каждую ягоду на две части (несколько штук оставить для украшения), удалить косточки и соединить с сельдереем и салатом. Майонез смешать с орехами и мелко нарубленными листьями мяты и мелиссы.

Полученной смесью заправить салат, все посолить, украсить оставшимися ягодами винограда и рубленым зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сахаром

Ингредиенты

400 г белокочанной капусты, 400 г яблок, 200 г сметаны, 100 г сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать тонкой соломкой, посыпать солью и перетереть руками, чтобы выделился сок. Яблоки помыть, удалить сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и вместе с капустой выложить в салатник.

Сметану соединить с сахаром и перемешать. Полученной заправкой полить салат и подать его на стол.

Салат из огурцов и листьев одуванчика

Ингредиенты

300 г огурцов, 100 г листьев одуванчика, 100 г листового салата, 100 г щавеля, 100 г сметаны, 15 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Листья одуванчика нарезать и выдерживать 1 час в холодной воде.

Салат, щавель и зелень укропа перебрать, помыть и мелко нарезать. Добавить измельченные листья одуванчика, нарезанные кубиками огурцы, сметану и соль.

Все ингредиенты перемешать, переложить в салатник и подать на стол.

Салат из спаржи и моркови

Ингредиенты

300 г спаржи, 100 г моркови, 50 г сельдерея, 20 г кинзы, соль.

Для заправки:

20 мл кунжутного масла, 2 ½ столовые ложки рисового уксуса (можно винного), 10 г сахара, 10 г соли, перец.

Способ приготовления

Спаржу слегка отварить в подсоленной воде и нарезать брусочками длиной 1–2 см. Морковь натереть на средней терке. Сельдерей измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить измельченную кинзу, полить заправкой и дать постоять 15–20 минут.

Для приготовления заправки смешать кунжутное масло, уксус, сахар, соль и перец.

Салат из огурцов и редиса

Ингредиенты

600 г огурцов, 200 г редиса, 30 г листового салата, 30 г зелени укропа и петрушки, 150 г сметаны, 10 мл лимонного сока, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы и редис помыть, нарезать кружочками. Смешать их с измельченной зеленью укропа и петрушки, выложить горкой на блюдо, выстеленное предварительно вымытыми листьями салата.

Сметану соединить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, полить полученной заправкой салат и подать на стол.

Салат из моркови с курагой

Ингредиенты

700 г моркови, 100 г кураги, 200 г сметаны, 50 г сахарного песка.

Способ приготовления

Курагу помыть, выложить в эмалированную посуду, залить кипящей водой, оставить на 20 минут для набухания, после чего нарезать кусочками.

Морковь очистить, помыть и нарезать тонкой соломкой. Затем выложить ее в сковороду, добавить небольшое количество воды и припустить.

Подготовленные ингредиенты переложить в салатник и полить сметаной, смешанной с сахаром.

Салат из макарон, кукурузы и базилика

Ингредиенты

100 г макарон «рожки», 4 помидора (средних размеров), 10 г зеленого лука, 2 огурца, 150 г кукурузы (консервированной), 50 г листьев базилика, 50 г йогурта (обез жиренного, без добавок), 3 столовые ложки майонеза (низкокалорийного), 1 столовая ложка лимонного сока, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Опустить рожки в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не станут мягкими (но не разваренными). Затем отбросить макаронные изделия на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь воде и положить их в салатник. Помидоры помыть и нарезать дольками. Зеленый лук и базилик измельчить.

Огурцы помыть и нарезать полукружиями. Помидоры, лук, консервированную кукурузу и огурцы соединить с рожками, посолить и поперчить по вкусу.

Базилик, йогурт, майонез, свежевыжатый лимонный сок и измельченный чеснок соединить, перемешать, полученной заправкой полить салат и подать на стол.

Салат капустный с морковью и огурцом

Ингредиенты

150 г белокочанной капусты, 150 г краснокачанной капусты, 1 морковка, 2 огурца, 3 столовые ложки семян подсолнечника (обжаренных), 1 чайная ложка хрена (готового), 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 чайные ложки воды (кипяченой), перец, соль.

Способ приготовления

Краснокочанную и белокочанную капусту помыть и нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать.

В салатник выложить белокочанную и краснокочан-ную капусту, морковь и огурцы.

Для приготовления заправки соединить хрен, уксус, сахар и воду, залить ею подготовленные овощи, посолить, поперчить и перемешать. Посыпать салат семечками подсолнечника и подать на стол.

Салат из овощей и брынзы

Ингредиенты

2 сладких перца, 3 помидора, 2 огурца, 100 г брынзы, 1 луковица, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 5 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Сладкий перец помыть, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, измельчить. Помидоры нарезать ломтиками. Зелень петрушки измельчить. Лук нарезать полукольцами, посыпать небольшим количеством соли и слегка помять руками. Огурцы помыть и нарезать кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить соль, полить заправкой, приготовленной из оливкового масла и уксуса, и перемешать. Брынзу натереть на средней терке, украсить ею салат и подать на стол.

Салат из шпината с кедровыми орехами

Ингредиенты

150 г кресс-салата, 100 г шпината, 1 кочан цикория, 3 мандарина, 75 г кедровых орешек (поджаренных), 2 столовые ложки мандаринового сока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка апельсинового сока, 3 столовые ложки оливкового масла.

Способ приготовления

Соки мандарина, лимона и апельсина соединить и перемешать, влить оливковое масло.

Выложить в салатник измельченные листья кресс– салата, цикория, шпината, мандарины, разделенные на дольки, и кедровые орешки.

Заправить салат смесью соков и масла.

Салат с укропом и огурцами

Ингредиенты

3 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка горчицы с пряностями, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 100 г сливок, 1 веточка огуречной травы, 1 веточка базилика, 1 пучок укропа, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы помыть, разрезать вдоль и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры наколоть вилкой в нескольких местах, обдать кипятком и снять кожицу. Затем разрезать на две части, удалить чайной ложкой семена и нарезать мякоть кубиками. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Подготовленные овощи, не смешивая, посолить.

Для приготовления заправки соединить горчицу, масло, уксус и сливки и перемешать.

Огуречную траву и базилик помыть и измельчить. Всыпать зелень в заправку, добавить соль, перец и сахар по вкусу. Укроп помыть, мелко нарезать. Слить образовавшийся сок с огурцов, соединить их с помидорами, луком, заправкой и укропом и подать на стол.

Салат из чечевицы с зеленым луком

Ингредиенты

220 г чечевицы (вареной), 1 луковица, 1 морковка, 50 г зеленого лука, 40 г корня сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 50 г зелени петрушки, 2 столовые ложки фруктового уксуса, 30 г листового салата, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Сельдерей очистить, помыть и нарезать кубиками. Все ингредиенты выложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить до золотистого цвета. Зеленый лук и петрушку помыть и измельчить. Листовой салат помыть и нарезать полосками. Выложить в салатник чечевицу, обжаренные овощи, зеленый лук, петрушку, листовой салат, посолить, поперчить и полить заправкой, приготовленной из растительного масла и фруктового уксуса.

Салат из свеклы с яблоками

Ингредиенты

500 г свеклы, 3 яблока, 2 чайные ложки семян кунжута, 1 столовая ложка натертого на мелкой терке хрена, 100 мл апельсинового сока, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, кардамон, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить, помыть, натереть на крупной терке и выложить в салатник. Смешать хрен с соками апельсина и лимона, влить растительное масло, посолить, добавить кардамон и белый перец. Из яблок удалить сердцевину и натереть их на крупной терке. Свеклу и яблоки смешать, полить соусом и оставить на 30 минут. Семена кунжута выложить на сухую сковороду и обжарить до золотистого цвета. Готовый салат посыпать теплыми семенами кунжута и подать на стол.

Салат из фасоли с грецкими орехами

Ингредиенты

400 г стручковой фасоли (замороженной), 2 луковицы, 100 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени кинзы, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, посолить, опустить в нее фасоль и варить 3 минут. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг и остудить. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

Лук нарезать полукольцами, обдать кипятком, затем слить воду и остудить. Зелень петрушки и кинзы помыть и измельчить. Грецкие орехи нарубить ножом.

Выложить в салатник фасоль, лук, орехи, зелень, чеснок, посолить, поперчить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из репы и лука-резанца

Ингредиенты

50 г листового салата, 250 г моркови, 250 г репы, 100 г редиски, 50 г лука-резанца, 2 столовые ложки белого винного уксуса, 200 мл кефира, 100 г зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Репу очистить, помыть, натереть на средней терке.

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Салат помыть и порвать на небольшие кусочки. Редиску нарезать кружочками. Лук-резанец помыть и измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить. Зелень укропа и петрушки помыть и измельчить. Для приготовления заправки смешать кефир и уксус, полить салат, перемешать и подать на стол, украсив зеленью укропа и петрушки.

Салат из маслин с сыром фета

Ингредиенты

100 г сыра фета, 1 помидор, 1 сладкий перец, 10 маслин (без косточек), 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

Сыр нарезать кубиками. Сладкий перец помыть, очистить от семян и измельчить. Помидор помыть и нарезать кубиками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, перемешать и оставить на 2 часа.

Готовый салат украсить нарезанными колечками маслинами и измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из шпината и цикория

Ингредиенты

200 г листьев шпината, 1 кочан салатного цикория, 150 г йогурта (нежирного), 2 столовые ложки сметаны (густой), 1 чайная ложка оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 8 оливок (без косточек), кориандр, мускатный орех (тертый), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Листья шпината помыть, оборвать у них стебельки и обсушить. Листья цикория разорвать на небольшие кусочки.

Для приготовления заправки йогурт смешать со сметаной, кориандром, солью, перцем и тертым мускатным орехом.

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку, после чего добавить в соус. Лук очистить, помыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в оливковом масле до золотистого цвета.

Листья шпината и цикория выложить в салатник, соединить с репчатым луком, заправить соусом из йогурта, перемешать, украсить кружочками оливок и подать на стол.

Салат из огурцов с морковью и чесноком

Ингредиенты

2 огурца, 2 морковки, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко (сладкое), 1 помидор, 50 г листового салата, 20 мл лимонного сока, 15 г сахарного песка, 120 г сметаны, 10 г зелени укропа и петрушки, 10 г зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарубить мякоть тонкой соломкой и сбрызнуть свежевыжатым лимонным соком, чтобы она не потемнела.

Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке. Огурцы помыть, очистить от кожицы и нарезать полукружиями. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа помыть и измельчить. Помидор помыть и нарезать ломтиками. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

Для приготовления заправки сметану соединить с сахаром и солью и перемешать.

Выложить в салатник огурцы, яблоко, морковь, салат, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, чеснок, заправить ингредиенты сметаной, тщательно перемешать салат и подать на стол, украсив ломтиками помидора.

Салаты из грибов

Салат из грибов и печени

Ингредиенты

300 г белых грибов, 200 г печени (отварной), 230 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 20 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и измельчить. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарубить соломкой.

Огурцы, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные грибы обжарить вместе с луком на сковороде в растительном масле, добавить огурцы и держать на огне еще 5 минут.

Печень нарезать соломкой, смешать с грибами, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из шампиньонов с креветками и авокадо

Ингредиенты

250 г креветок (свежезамороженных без панциря), 200 г шампиньонов, 1 авокадо, 20 мл оливкового масла, 20 г сметаны, 20 мл винного уксуса, 20 г зелени петрушки, 20 г листового салата, перец, соль.

Способ приготовления

Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешать со сметаной, приправить солью и перцем. Авокадо очистить от кожицы, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками.

Шампиньоны помыть, отварить и нарезать тонкими ломтиками, затем смешать с кусочками авокадо, уксусом, оливковым маслом, добавить соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки.

На плоское блюдо выложить листья салата, поместить в центр креветки, а по краям распределить смесь из авокадо и шампиньонов.

Салат из шампиньонов с редисом

Ингредиенты

150 г шампиньонов (отварных), 200 г цветной капусты, 200 г брюссельской капусты, 50 г зеленого лука, 1 сладкий перец, 3 редиски, 10 г зелени петрушки, 20 г листового салата, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Соцветия цветной и брюссельской капусты бланшировать 3–5 минут, затем мелко нарубить. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками.

Зеленый лук и зелень петрушки помыть и измельчить.

Редис нарезать кружочками. Из сладкого перца удалить семена и нарезать мякоть тонкой соломкой.

Листья салата тщательно помыть и порвать на небольшие кусочки.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, полить заправкой из растительного масла, смешанного с лимонным соком, и подать на стол.

Салат из маринованных грибов

Ингредиенты

300 г телятины (отварной), 100 г грибов (любых, маринованных), 100 г майонеза (низкокалорийного), 2 яйца, 100 г огурцов (соленых), 10 г зелени петрушки, 5 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Вареное мясо нарезать мелкими кусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить.

Огурцы и грибы нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с горчицей. Перед подачей на стол салат украсить зеленью петрушки.

Салат из белых грибов с яйцами

Ингредиенты

200 г белых грибов (сухих), 100 г майонеза (низкокалорийного), 3 яйца, 200 г огурцов (маринованных), 100 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 20 г хрена (тертого), 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

Репчатый лук очистить, аккуратно нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Грибы замочить на 4 часа в холодной воде, затем отварить до готовности, охладить и нарезать тонкой соломкой. Огурцы измельчить.

Все продукты соединить, хорошо перемешать, посолить по вкусу, добавить натертый хрен и заправить майонезом.

Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из шампиньонов с телятиной

Ингредиенты

200 г телятины (отварной), 100 г шампиньонов (маринованных), 100 г майонеза (низкокалорийного), 3 яйца (сваренных вкрутую), 130 г репчатого лука, 100 г сладкого перца, 20 мл растительного масла, 30 г зелени петрушки и укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Яйца очистить и измельчить. Шампиньоны нарезать ломтиками. Лук и сладкий перец очистить, нарезать кольцами, смешать с грибами, посолить, выложить на сковороду, добавить масло и жарить на среднем огне в течение 10 минут, затем влить немного воды и тушить до готовности.

Телятину нарезать небольшими ломтиками, добавить яйца, тушеные овощи, грибы, соль, перец.

Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом, выложить горкой на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить веточками укропа и подать на стол.

Салат из грибов с чесноком и хреном

Ингредиенты

500 г грибов (любых, сушеных), 150 г сметаны, 10 зубчиков чеснока, 10 г корня хрена (измельченного), соль.

Способ приготовления

Грибы промыть и замочить в холодной воде на несколько часов, затем отварить.

Бульон слить, грибы нашинковать, посолить и полить сметаной, смешанной с хреном и рубленым чесноком.

Салат из лисичек с кедровыми орешками

Ингредиенты

200 г лисичек, 200 г помидоров, 1 луковица, 10 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 20 г пармезана, 1 столовая ложка кедровых орехов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, тертая лимонная цедра на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лисички помыть, нарезать, выложить на сковороду с 1 столовой ложкой растительного масла и жарить, помешивая, 12 минут. За несколько минут до готовности добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок, влить сок лимона, посолить, поперчить, посыпать лимонной цедрой. Затем снять грибы с огня и остудить.

Помидоры помыть и нарезать ломтиками. Пармезан натереть на крупной терке. Репчатый лук измельчить, зеленый нарезать кусочками по 3 см.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить их оставшимся растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, посыпать очищенными кедровыми орешками и пармезаном.

Салат из соленых грибов со сметаной

Ингредиенты

500 г шампиньонов (соленых), 50 г зеленого лука, 30 г зелени укропа, 5 столовых ложек сметаны.

Способ приготовления

Соленые грибы выложить в дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и нарезать ломтиками.

Зелень укропа и зеленый лук помыть и измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить сметаной, перемешать и подать на стол.

Салат из шампиньонов с телятиной

Ингредиенты

500 г телятины, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 40 г моркови, 40 г зеленого лука, 150 г йогурта (нежирного), 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка петрушки, 1 веточка тимьяна, 100 г корня сельдерея, мускатный орех, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Вскипятить в кастрюле 2 л воды, опустить в нее кусок телятины целиком, довести до кипения и снять образовавшуюся пену.

Репчатый лук очистить и вместе с петрушкой, тимьяном положить в кастрюлю с мясом.

Посолить и варить все на небольшом огне до тех пор, пока телятина не станет мягкой.

Готовое мясо остудить и аккуратно нарезать тонкими ломтиками.

Зеленый лук помыть и измельчить. Корень сельдерея и морковь очистить от кожицы, нарезать их тонкими ломтиками и потушить в небольшом количестве бульона, после чего охладить.

Шампиньоны отварить, остудить, нарезать ломтиками, смешать их с сельдереем, морковью, мясом.

Для приготовления заправки йогурт соединить со сметаной, добавить сок лимона, соль, белый перец, мускатный орех. Полить ею салат и оставить для пропитки на 30 минут.

Салат из шампиньонов и соленых огурцов

Ингредиенты

300 г огурцов (соленых), 100 г шампиньонов, 130 г репчатого лука, 50 г майонеза (низкокалорийного), 50 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Соленые огурцы измельчить. Грибы промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Шампиньоны и лук спассеровать в сливочном масле, посолить, поперчить, охладить и смешать с мелко нарезанной зеленью укропа (несколько веточек оставить для украшения).

Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, заправить майонезом, украсить веточками укропа и подать на стол.

Салат из грибов с сыром

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 100 г майонеза (низкокалорийного), 50 г сыра (любого), 200 г картофеля (вареного), 200 г огурцов (соленых), 130 г репчатого лука, 20 мл лимонного сока, 10 мл оливкового масла, 15 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы очистить, нарезать ломтиками и обжарить в оливковом масле до золотистого цвета. Вареный картофель, огурцы и лук нарезать кубиками и смешать с грибами.

Массу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, полить майонезом и осторожно перемешать.

Готовый салат переложить в салатник, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки.

Салат из рыжиков

Ингредиенты

500 г рыжиков, 2 огурца (маринованных), 20 г зеленого лука, 10 г зелени укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, 20 мл 3 %-ного уксуса, черный молотый перец.

Способ приготовления

Рыжики тщательно промыть, опустить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить в течение 10 минут.

Затем откинуть грибы на дуршлаг, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Огурцы очистить от кожицы и нарубить соломкой.

Зеленый лук и зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, поперчить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с овощами

Ингредиенты

300 г грибов (любых, вареных), 100 г майонеза (низкокалорийного), 3 яйца (сваренных вкрутую), 50 г сладкого перца, 100 г репчатого лука, 100 г моркови (вареной), 50 г кукурузы (консервированной), 15 мл растительного масла, 30 г зелени петрушки и укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать кружочками. Яйца очистить и измельчить вместе с грибами. Лук и сладкий перец нарезать кольцами, смешать с грибами, посолить, поперчить, выложить на сковороду, добавить масло и жарить на среднем огне в течение 10 минут, затем влить немного воды и тушить 5 минут.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью петрушки, украсить кукурузой и веточками укропа.

Салат из шампиньонов и репчатого лука

Ингредиенты

500 г шампиньонов (маринованных), 4 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 10 г зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Шампиньоны выложить в дуршлаг, промыть их холодной кипяченой водой и измельчить.

Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Залить их кипятком, подержать несколько минут для удаления горечи и слить воду. Зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

Выложить грибы, зелень и лук в салатник, полить их заправкой, приготовленной из растительного масла и уксуса, перемешать и подать на стол.

Салат картофельный с маринованными грибами

Ингредиенты

600 г картофеля, 200 г грибов (любых, маринованных), 50 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 150 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Зеленый и репчатый лук измельчить. Грибы промыть холодной водой и нарезать ломтиками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с рисом и курицей

Ингредиенты

150 г шампиньонов (отварных), 100 г риса (отварного), 250 г курицы (отварной), 50 г репчатого лука, 1 зеленое яблоко, 1 ананас (свежий), 200 г соевого майонеза.

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать ломтиками, курицу – небольшими кусочками.

Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Репчатый лук измельчить.

Ананас нарезать небольшими кубиками. Выложить в салатник курицу, шампиньоны, рис, лук, яблоко и ананас, заправить ингредиенты майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из грибов с морковью и орехами

Ингредиенты

500 г моркови, 500 г грибов (любых, маринованных), 200 г майонеза (низкокалорийного), 200 г репчатого лука, 150 г грецких орехов, 100 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле (70 мл) до золотистого цвета.

Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, спассеровать в оставшемся растительном масле, охладить.

Смешать все ингредиенты, добавить нарезанные ломтиками грибы, майонез и выложить в салатник.

Посыпать салат толчеными грецкими орехами, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салаты с мясом

Салат из курицы с овощами в медовом соусе

Ингредиенты

200 г филе курицы (отварное), 200 г сыра (любого), 200 г яблок, 100 г помидоров, 100 г моркови (вареной), 15 мл яблочного сока, 20 г меда, 20 г зелени петрушки (измельченной), карри, душистый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с натертыми на крупной терке морковью и сыром. Добавить к подготовленным ингредиентам мелко нарезанное мясо курицы и ломтики помидоров, посолить, перемешать и выложить на блюдо.

Для приготовления соуса яблочный сок соединить с медом, карри и перцем. Салат полить полученной смесью, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из говядины и редьки

Ингредиенты

100 г говядины (отварной), 200 г редьки, 100 г репчатого лука, 30 г грецких орехов (измельченных), 150 г майонеза (низкокалорийного), 20 мл растительного масла, 30 г зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Редьку очистить и натереть на крупной терке.

Лук мелко нарубить, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле.

Все ингредиенты смешать, добавить большую часть орехов, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа. Украсить его оставшимися орехами.

Салат из мяса кролика с сельдереем

Ингредиенты

250 г мяса кролика (жареное), 100 г корней сельдерея, 100 г оливок (без косточек), 300 г огурцов (соленых), 2 яйца, 1 красный сладкий перец, 30 мл лимонного сока, 50 г майонеза (низкокалорийного), 50 г сливочного масла, 5 г сахара, 5 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика нарезать соломкой. Очищенные корни сельдерея измельчить и жарить в сливочном масле до мягкости. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Сваренные вкрутую яйца очистить и разрезать на восемь частей каждое.

Все ингредиенты соединить, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, соль и перец.

Салат заправить майонезом, украсить оливками, веточками петрушки и нарезанным кружочками перцем.

Салат из курицы с вареными овощами

Ингредиенты

500 г куриного филе, 50 г зеленого горошка (консервированного), 50 г майонеза (низкокалорийного), 3 огурца (соленых), 200 г картофеля (вареного), 200 г моркови (вареной), 20 мл оливкового масла, 2 яйца (сваренные вкрутую), соль.

Способ приготовления

Филе мелко нарезать, обжарить в масле, охладить и соединить с нарезанными кружками огурцами, кубиками картофеля и моркови и рублеными яйцами.

Салат посолить, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

Салат из колбасы и ветчины

Ингредиенты

200 г вареной колбасы, 100 г ветчины, 50 г репчатого лука, 200 г огурцов (маринованных), 20 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, ½ чайной ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком, чтобы удалить горечь.

Колбасу и ветчину нарезать небольшими кусочками, соединить с луком и измельченными огурцами.

Для приготовления заправки смешать растительное масло, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Залить полученной смесью салат и поставить его на 30 минут в холодильник.

Салат из мяса гуся с яблоками

Ингредиенты

250 г мяса гуся (отварного), 250 г картофеля (отварного), 200 г яблок, 100 г помидоров, 20 мл лимонного сока, 150 г майонеза (низкокалорийного), 10 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарубить тонкой соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.

Мясо гуся нарезать небольшими кусочками. Помидоры обдать крутым кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть ломтиками.

Выложить в салатник мясо гуся, яблоки, картофель, помидоры, заправить салат майонезом, посолить, перемешать, посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Салат из курицы и белокочанной капусты

Ингредиенты

300 г куриного мяса (вареного), 300 г белокочанной капусты, 100 г сметаны, 20 г корня сельдерея, 50 г моркови (вареной), 10 мл растительного масла, 5 г хрена (тертого), 5 мл столового уксуса, 10 г зелени петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой или небольшими кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник.

Салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружками моркови.

Салат из индейки и яблок

Ингредиенты

250 г мяса индейки (отварного), 200 г яблок (сладких сортов), 2 яйца, 1 огурец (маринованный), 100 г майонеза (низкокалорийного), 20 мл лимонного сока, 20 мл 3 %-ного уксуса, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

Огурец нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

Для приготовления заправки соединить майонез, уксус, соль и молотый перец.

Выложить в салатник мясо индейки, яблоки, огурец, яйца, полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с отварным языком

Ингредиенты

300 г говяжьего языка (отварного), 100 г майонеза (низкокалорийного), 4 яйца, 300 г моркови, 200 г огурцов (соленых), 15 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Язык нарезать небольшими кусочками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и измельчить.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Огурцы и часть зелени укропа измельчить. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник и перед подачей на стол украсить веточками зелени.

Салат из жареной утки

Ингредиенты

200 г мяса утки (жареного), 150 г бекона, 100 г белой фасоли (вареной), 100 г сметаны, 100 г майонеза (низкокалорийного), 4 яйца (сваренных вкрутую), 15 г зелени укропа (измельченной), 3 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо птицы и бекон нарезать небольшими кусочками, 3 яйца – ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить фасоль и укроп, посолить, заправить сметаной и майонезом и аккуратно перемешать.

Готовый салат выложить на блюдо и перед подачей на стол украсить веточками петрушки и дольками одного яйца.

Салат из куриной грудки с консервированным зеленым горошком

Ингредиенты

200 г куриной грудки (отварной), 2 яйца, 200 г картофеля (отварного), 150 г огурцов (соленых), 200 г соевого майонеза, 500 г репчатого лука, 100 г зеленого горошка (консервированного), 2 морковки (вареные), 10 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурцы нарезать тонкой соломкой, морковь – кружочками, картофель – кубиками. Репчатый лук очистить и измельчить. Зелень петрушки и укропа помыть и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из курицы с яблоком и рисом

Ингредиенты

800 г курицы, 30 г риса (отварного), 1 яблоко, 40 г моркови, 40 г зеленого лука, 40 г корня сельдерея, 100 г йогурта (нежирного), 45 г сметаны, 1 чайная ложка растительного масла, 5 листочков мелиссы, 2 горошины перца, шафран, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Воду (2 л) довести до кипения, опустить в нее промытую курицу, снова довести до кипения и снять образовавшуюся пену.

Морковь и корень сельдерея очистить и вместе с горошинами перца и солью добавить к птице. Варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем достать курицу из бульона, остудить, удалить кожу и кости и нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления заправки йогурт соединить со сметаной, добавить масло, шафран, соль и перец.

Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать его соломкой.

Рис, мясо курицы, яблоко, измельченные морковь, зеленый лук, и сельдерей выложить в салатник, полить заправкой, перемешать.

Перед подачей на стол салат посыпать измельченной мелиссой.

Салат из утки, моркови и смородины

Ингредиенты

250 г утки (отварной), 450 г моркови, 100 г красной смородины, 100 мл апельсинового сока, 2 столовые ложки растительного масла, 4 листика мяты, 2 чайные ложки сахарного песка.

Способ приготовления

Отварную утку нарезать небольшими кусочками.

Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Выложить в салатник ягоды красной смородины и морковь, посыпать их сахаром, полить апельсиновым соком и растительным маслом, перемешать, сверху разложить кусочки утки, листья мяты и подать на стол.

Салат из говяжьего языка с овощами

Ингредиенты

300 г говяжьего языка (вареного), 100 г майонеза (низкокалорийного), 300 г картофеля, 3–4 яйца, 200 г моркови, 200 г огурцов (соленых), 30 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Язык нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

Огурцы и зелень укропа и петрушки мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить и хорошо перемешать.

Слоеный салат из мяса и овощей

Ингредиенты

300 г мяса (любого, отварного), 150 мл кукурузного масла, 300 г картофеля, 200 г помидоров, 3 яйца, 100 г репчатого лука, 20 мл 3 %-ного уксуса, 2 чайные ложки каперсов, $^1/_2$ чайной ложки сухой горчицы, 20 г зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

Помидоры помыть и нарезать ломтиками. На широкое блюдо выложить слой помидоров (несколько ломтиков оставить для украшения), посолить, поперчить, затем ровным слоем – кусочки мяса, поперчить их, сверху разложить картофель, который тоже поперчить и посолить.

Для приготовления заправки яйца сварить вкрутую, желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой.

Очищенный лук и 15 г зелени мелко нарубить и смешать с желтками.

Добавить горчицу, соль, каперсы, масло, уксус и тщательно перемешать.

Полить заправкой салат и дать настояться в течение 2 часов.

Салат мясной

Ингредиенты

300 г телятины (отварной), 100 г грибов (любых, маринованных), 100 г майонеза (низкокалорийного), 200 г картофеля (вареного), 2 яйца, 100 г огурцов (соленых), 10 г зелени петрушки, 5 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Вареное мясо нарезать кусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и измельчить.

Картофель нарезать кубиками, огурец и грибы – соломкой.

Ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с горчицей.

Перед подачей на стол салат украсить измельченной зеленью петрушки.

Салат из говядины и консервированного зеленого горошка

Ингредиенты

200 г говядины (отварной), 3 картофелины, 2 огурца (соленых), 3 яйца, 100 г зеленого горошка (консервированного), 10 г зелени укропа и петрушки, 250 г майонеза (низкокалорийного), соль.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Соленые огурцы нарубить соломкой. Говядину нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить.

Зелень укропа и петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из вареной ветчины и цветной капусты

Ингредиенты

200 г ветчины (вареной), 200 г репы (вареной), 2 морковки (вареные), 120 г цветной капусты, 70 г зеленого горошка (консервированного), 100 г майонеза (низкокалорийного), 10 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Ветчину нарубить соломкой. Морковь и репу очистить и нарезать небольшими кусочками.

Соцветия цветной капусты варить в подсоленной воде 10 минут, после чего остудить и измельчить.

Выложить в салатник подготовленные ингредиенты вместе с консервированным зеленым горошком, полить майонезом, перемешать и подать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из говядины и помидоров

Ингредиенты

200 г говядины (отварной, нежирной), 500 г помидоров, 200 г огурцов (свежих), 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать соломкой. Помидоры помыть и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук мелко нарубить.

Все ингредиенты смешать, поперчить, посолить и заправить сметаной.

Перед подачей на стол украсить салат кусочками помидора и кружочками огурца.

Салат с сыром и окороком

Ингредиенты

150 г окорока (копченого), 150 г сыра чеддер, 1 сладкий перец, 10 г зелени сельдерея, 10 г зелени кинзы и петрушки, 50 г листового салата, 3 столовые ложки соевого майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, соль.

Способ приготовления

Сыр чеддер нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец помыть, разрезать пополам, удалить семена и измельчить мякоть. Окорок нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы, петрушки, сельдерея помыть и измельчить.

Листья салата порвать на небольшие кусочки. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить смесью, приготовленной из растительного масла, майонеза и уксуса, перемешать и подать на стол.

Салат из телятины с цветной капустой

Ингредиенты

200 г телятины (отварной), 150 г картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка (консервированного), 2 огурца, 2 помидора, 100 г яблок, 2 яйца, 200 г майонеза (низкокалорийного), 100 г листового салата, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Вареную телятину нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Картофель сварить в мундире и нарезать кубиками. Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить.

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками, огурцы – полукружиями, салат – тонкой соломкой.

Зелень петрушки помыть и измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с консервированным горошком, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Салат из курицы с краснокачанной капустой

Ингредиенты

300 г филе курицы (жареное), 200 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 30 г кукурузы (консервированной), 20 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 5 г сахара, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту помыть, нашинковать, посолить и смешать с нарезанным полосками мясом курицы.

Выложить ингредиенты горкой на плоское блюдо, украсить нарезанным дольками яблоком и кукурузой.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем, полить полученным соусом салат и дать ему настояться 30 минут. Затем посыпать блюдо измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат из креветок и семги

Ингредиенты

250 г риса (отварного), 250 г креветок (очищенных, замороженных), 150 г семги (малосольной), 100 г маслин (без косточек), 50 г лимона, 2 столовые ложки растительного масла, 15 г листового салата, перец, соль.

Способ приготовления

Креветки жарить на сковороде в растительном масле в течение 5–7 минут, посолить, поперчить и остудить. Затем соединить их с рисом, нарезанной тонкими полосками семгой, свежевыжатым лимонным соком (несколько долек лимона оставить для украшения) и перемешать.

В салатник выложить листья салата, на них – креветки, семгу, рис, украсить маслинами и ломтиками лимона.

Салат из сазана с маринованными огурцами

Ингредиенты

200 г филе сазана, 150 г майонеза (низкокалорийного), 200 г огурцов (маринованных), 20 г зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сазана отварить в подсоленной воде, остудить и измельчить.

Маринованные огурцы нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, добавить майонез, посолить и поперчить.

При подаче на стол салат выложить на блюдо и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из камбалы с креветками

Ингредиенты

300 г филе камбалы, 150 г майонеза (низкокалорийного), 150 г креветок (вареных, очищенных), 50 г оливок (без косточек), 200 г огурцов, 300 г помидоров, 5 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе камбалы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками.

Огурцы и помидоры помыть и измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить майонез, посолить и поперчить.

Салат выложить горкой на блюдо, украсить креветками, оливками и веточками петрушки.

Салат из сельди и свинины

Ингредиенты

300 г свинины (нежирной, вареной), 150 г филе сельди (малосольной), 150 г майонеза (низкокалорийного), 200 г картофеля, 200 г яблок, 200 г огурцов (соленых), 1 помидор, 2 яйца, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками и выложить в глубокую миску.

Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками. Яблоки помыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать. Огурцы измельчить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Филе сельди нарубить небольшими кусочками. Все ингредиенты соединить, добавить майонез, соль, перемешать и выложить в салатник.

Перед подачей на стол салат украсить дольками помидора и зеленью петрушки.

Салат из морских гребешков

Ингредиенты

300 г мяса морских гребешков, 200 г помидоров, 130 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 столовые ложки винного уксуса, 20 г шпината, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат помыть, обсушить и поместить в салатник.

На него выложить нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук.

Гребешки обжарить с двух сторон в разогретом сливочном масле и добавить к салату.

Оливковое масло смешать с винным уксусом, приправить солью и молотым перцем и полить ингредиенты в салатнике полученным соусом.

Салат из креветок с ананасом

Ингредиенты

250 г креветок (свежезамороженных, без панциря), 100 г ананаса, 20 мл оливкового масла, 50 г сметаны, 20 мл

винного уксуса, 20 г зелени петрушки, 20 г листового салата, перец, соль.

Способ приготовления

Предварительно отваренные в подсоленной воде креветки смешать со сметаной, приправить перцем.

Ананас нарезать тонкими ломтиками, затем соединить с креветками, уксусом, оливковым маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Выложить подготовленные ингредиенты на блюдо, выстеленное листьями салата, и подать на стол.

Салат из сельди со сметаной

Ингредиенты

300 г филе сельди (малосольной), 100 г сметаны, 130 г репчатого лука, 100 г яблок, 100 г огурцов (маринованных), 10 г зелени петрушки и укропа, сахар, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе сельди нарезать полосками и положить на дно салатника. Сверху выложить мелко нарезанные лук, яблоки и маринованные огурцы. Сметану смешать с сахаром, солью и перцем, полить приготовленной смесью салат и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей на стол украсить блюдо веточками петрушки и укропа.

Салат из кальмаров с помидорами

Ингредиенты

300 г кальмаров (консервированных), 250 г помидоров, 20 г листового салата, 130 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, 20 мл винного уксуса, 5 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Салат помыть, обсушить, нарезать и поместить в салатник. Сверху выложить нарезанные дольками помидоры, мелко нарубленный лук и кусочки кальмаров.

Оливковое масло смешать с винным уксусом, приправить солью и молотым перцем и полить салат полученным соусом.

Поставить его в прохладное место на 30–40 минут. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из морского окуня с помидорами

Ингредиенты

250 г филе морского окуня, 150 г картофеля, 200 г помидоров, 150 г листового салата, 100 г зеленого лука, 130 мл растительного масла, 2 яйца, 15 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского окуня варить в подсоленной воде 10 минут. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить.

Картофель отварить в мундире, затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Зеленый лук и листовой салат помыть и измельчить. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и нарезать мякоть небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, посыпать сахаром, заправить растительным маслом, перемешать и подать на стол.

Салат с сельдью, яблоками и свеклой

Ингредиенты

150 г филе сельди (малосольной), 100 г картофеля (отварного), 100 г свеклы (отварной), 100 г яблок, 1 огурец, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г листового салата, 50 г зелени укропа и петрушки, 200 г майонеза (низкокалорийного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу очистить и нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать небольшими кусочками.

Огурец помыть и измельчить. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Листья салата помыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки. Филе сельди мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить и поперчить по вкусу, полить майонезом, перемешать и подать на стол, украсив измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из морепродуктов

Ингредиенты

200 г кальмаров (в рассоле), 170 г осьминогов (в масле), 160 г морских гребешков (в рассоле), 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 5 г зелени укропа, черный молотый перец.

Способ приготовления

Осьминогов вынуть из масла и нарезать кусочками.

Морские гребешки измельчить.

Кальмары вынуть из рассола, обсушить и нарезать тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник. Соединить лимонный сок и растительное масло, добавить молотый перец по вкусу. Салат полить приготовленной заправкой, перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью укропа и подать на стол.

Салат с маринованной форелью

Ингредиенты

500 г филе форели, 100 г майонеза (низкокалорийного), 50 мл растительного масла, 50 мл столового вина, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 1 лавровый лист, 10 мл столового уксуса, 30 г листового салата и зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Вино, масло и уксус смешать. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, добавить к ним лавровый лист, соль, перец, смесь из вина, масла и уксуса, все поставить на плиту и довести до кипения. Филе рыбы помыть, залить горячим маринадом и оставить на 50 минут.

Затем маринованную форель вынуть шумовкой, нарезать кусочками выложить на плоское блюдо, вокруг разложить морковь и лук, посыпать измельченными салатом и зеленью, полить майонезом.

Салат из консервированного тунца и сладкого перца

Ингредиенты

120 тунца (консервированного), 400 г помидоров, 2 яйца, 1 луковица, 300 г сладкого перца, 50 г зелени петрушки, 1 столовая ложка каперсов, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 г семян кориандра (истолченных), 1 г семян тмина (истолченных), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить и нарезать дольками.

Лук в чешуе разрезать на две части. Сладкий перец помыть, разрезать пополам, удалить семена. Помидоры помыть, вырезать чашелистики.

Подготовленные овощи выложить на противень и испечь в духовке до мягкости. Петрушку помыть и мелко нарезать.

Готовые овощи вынуть из духовки, остудить, очистить их, нарезать небольшими кусочками и выложить в салатник. Добавить к ним каперсы, кусочки тунца, соль, молотый перец, семена тмина и кориандра, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, украсить измельченной петрушкой и ломтиками яиц и подать на стол.

Салат из сельди и фасоли

Ингредиенты 250 г фасоли (отварной), 200 г филе сельди (малосольной), 150 г картофеля (отварного), 1 луковица, 200 г майонеза (низкокалорийного), 10 мл 3 %-ного уксуса, 10 г зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления Картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Сельдь нарубить соломкой. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить. Зелень укропа и петрушки помыть и мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с вареной фасолью, поперчить, заправить майонезом, смешанным с уксусом, перемешать и подать на стол.

Салат из нута и тунца

Ингредиенты

40 г йогурта (обезжиренного, без добавок), 3 столовые ложки майонеза (низкокалорийного), 1 столовая ложка дижонской горчицы, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 170 г тунца (консервированного), 2 столовые ложки лимонного сока, 450 г нута (консервированного), 2 красные луковицы, 50 г сельдерея, 2 помидора, 20 г зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления заправки смешать йогурт, горчицу, майонез, цедру лимона. Консервированный тунец размять с помощью вилки, выложить его в салатник и полить свежевыжатым лимонным соком. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать полукольцами. Сельдерей и зелень петрушки измельчить. Помидоры помыть и нарезать ломтиками. Добавить к рыбе нут, лук, сельдерей, помидоры, петрушку, посолить, поперчить по вкусу.

Полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат из тыквы с кальмарами

Ингредиенты

200 г кальмаров (свежих), 300 г мякоти тыквы, 3 яблока, 2 огурца, 2 столовые ложки лимонного сока, 5 г цедры лимона, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 120 мл йогурта (натурального), соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой. Кальмары помыть и нарубить соломкой. Поместить кальмары и тыкву в разные эмалированные емкости, залить крутым кипятком так, чтобы вода покрывала продукты, накрыть крышками и оставить на 30 минут.

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать их тонкими ломтиками, полить лимонным соком (1 столовая ложка), перемешать, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать мякоть тонкой соломкой и вместе с яблоками выложить в салатник.

Добавить к ним кальмары и тыкву, посолить, перемешать. Цедру лимона измельчить.

Грецкие орехи нарубить ножом. Йогурт, мед и оставшийся лимонный сок взбить в миксере, добавить цедру и грецкие орехи.

Салат полить заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат с консервированным лососем и фасолью

Ингредиенты

250 г лосося (консервированного), 150 г фасоли (отварной), 200 г помидоров, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 сладких перца, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 10 г зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Консервированную рыбу нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец помыть, очистить его от семян, нарезать мякоть тонкой соломкой. Зелень петрушки и укропа помыть и мелко нарезать. Помидоры помыть, обдать крутым кипятком, аккуратно очистить их от кожицы и нарезать тонкими дольками.

Для приготовления заправки соединить уксус, соль, молотый перец, растительное масло, сок лимона и тщательно перемешать.

Выложить в салатник фасоль, кусочки рыбы, сладкий перец, помидоры, зелень укропа и петрушки, полить ингредиенты заправкой, перемешать и подать на стол.

Салат из макарон и тунца

Ингредиенты

340 г тунца (консервированного), 300 г макарон, 150 г зеленого горошка (консервированного), 200 г сельдерея, 100 г сладкого перца, 100 г репчатого лука, 200 г майонеза (низкокалорийного), 3 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Макароны опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Затем откинуть их на дуршлаг, промыть холодной водой, дать стечь воде и положить в салатник. Консервированный тунец размять с помощью вилки и добавить к макаронам. Сельдерей помыть и измельчить. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой.

Репчатый лук измельчить. Выложить подготовленные ингредиенты и консервированный горошек в салатник и хорошо перемешать.

Для приготовления заправки соединить майонез, свежевыжатый лимонный сок, соль и молотый перец, полить ею салат и перемешать.

Перед подачей на стол выдержать его в холодильнике в течение 1 часа.

Салат из консервированной рыбы и сыра

Ингредиенты

1 банка рыбы (любой, консервированной), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 100 г майонеза (низкокалорийного), 4 яйца, 50 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Рыбу размять вилкой. Яйца очистить и измельчить.

Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Все ингредиенты соединить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат украсить измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из креветок

Ингредиенты 300 г креветок (вареных, очищенных), 1 огурец, 3 столовые ложки йогурта (натурального), 1 зубчик чеснока, 5 г зелени укропа, тмин, соль.

Способ приготовления Огурец помыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Затем положить его в салатник. Соединить огурец с подготовленными креветками. Укроп помыть и измельчить. Чеснок очистить и мелко нарезать.

Для приготовления соуса смешать йогурт, укроп, чеснок и тмин и полить им салат.

Перед тем как подать блюдо на стол, выдержать его в холодильнике 30 минут.

Салат из кальмаров с грейпфрутом

Ингредиенты

500 г кальмаров, 150 г грейпфрута, 100 г яблок, 15 г зелени укропа, 10 мл лимонного сока, 20 мл оливкового масла, 100 г майонеза (низкокалорийного), перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать колечками и слегка обжарить в оливковом масле, добавить лимонный сок и тушить в течение 3–5 минут.

Грейпфрут и яблоки очистить, удалить семена. Яблоки нарезать кубиками, а грейпфрут поделить на дольки и снять с них кожицу.

Подготовленные кусочки кальмаров смешать с фруктами, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из крабов с авокадо

Ингредиенты

300 г мяса крабов (консервированного), 160 г авокадо, 200 г помидоров, 200 г йогурта (натурального), 130 г листового салата, 80 г сельдерея, соль.

Способ приготовления

Помидоры разрезать пополам, извлечь семена и нарезать мякоть кубиками. Листья салата и сельдерей помыть и измельчить. Мясо крабов и авокадо нарезать кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить по вкусу и перемешать.

Заправить салат йогуртом и подать на стол.

Салат из семги с яблоками

Ингредиенты

400 г семги (свежей), 40 г салата-латука, 100 г яблок, 10 г зеленого лука, 100 мл яблочного сока, 100 мл лимонного сока, 80 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Семгу помыть, тонко нарезать и держать в маринаде, приготовленном из лимонного и яблочного соков, соли и молотого перца, в течение 15 минут. Яблоки очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть и нарезать тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в глубокий салатник, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить измельченным зеленым луком и подать на стол.

Салат из крабовых палочек с капустой и кукурузой

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 200 г крабовых палочек, 1 банка кукурузы (консервированной), 150 г моркови, 100 г майонеза (низкокалорийного), 10 г зелени укропа и петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Капусту и морковь нашинковать, добавить соль, сахар и перетереть руками до выделения сока. Крабовые палочки нарезать маленькими кусочками.

Все ингредиенты перемешать, добавить кукурузу. Заправить салат майонезом и украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Сельдь «под шубой»

Ингредиенты

200 г сельди (малосольной), 100 г свеклы (вареной), 3 яйца, 200 г соевого майонеза, 200 г картофеля (вареного), 5 г зелени укропа.

Способ приготовления

Сельдь очистить от кожи и костей и мелко нарезать.

Свеклу натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Картофель очистить и натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник слоями: сначала картофель, затем сельдь, яйца и свеклу, каждый слой промазывая майонезом.

Салат украсить веточками укропа и подать на стол.